行方市を代表する野菜

パクチー（香菜・シャンサイ）

シャンサイ、シャンツァイ、香菜（中国語）、パクチー（タイ語）、コリアンダー（英語）…
いろいろな名前で呼ばれていますが、どれも同じものを指しています。

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、台地からなる行方市。
その豊かな環境が育む60品目を超える農産物や湖の幸は、
茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。
「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」
そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

独特の味と香りが特徴の「香菜（シャンサイ）」。一般的には「パクチー」と呼ばれ、主に中華料理やタイ料理などの食材として用いられています。

今回は、香菜を栽培している沼里一男さんを訪ねて、お話を伺いました。

「現在、15人のメンバーで香菜を作っています。私のところでは10年ほど前から栽培を始めました。当時、市場関係者に勧められたのがきっかけです」

香菜の国内の主な産地は静岡県と岡山県で、この辺りで栽培しているのは珍しいそうです。

「香菜は、もとは暑いところで栽培されていた野菜なので、水の管理や土づくりに気を遣いますね。春先は、種をまいてから約10日で発芽し、45日程度で出荷となります。ハーブ系の野菜なので、香りを楽しむ食材といえますね。独特の香りが消化を助け、食欲増進の効果もあります。最近では、体内に溜まった余分なものを排出する『デトックス効果』があるということで、女性に人気があるそうですよ」

香菜（シャンサイ）はセリ科の一年草

香菜（シャンサイ）を栽培している沼里 一男さん

近年のエスニック料理の流行や、世界各国の香辛料が身近なものになってきたことにより、香菜の知名度も高くなってきました。沼里さんの作った香菜は、農協を通して主に京浜方面に出荷されています。

「これからも、栽培方法等をよりいっそう工夫し、行方での生産性を高めていきたいですね。行方でもこのような野菜を作っているということを広めたいです」

行方で育った香菜。皆さんもぜひ、その味と香りを味わってみてください。

葉や茎をちぎると香りがします

行方市の生産者は、毎日汗を流しています。

「野菜王国 なめがた」

土地がいいから、いいものが採れる。
行方は、60品目を超える野菜が採れる野菜の宝庫。

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

セリ
出荷時に低温冷却をするなど、鮮度管理に努めている。全国有数の出荷量を誇ります。

イチゴ
主要品種は、とちおとめ・いばらキッスを栽培。ミネラル分の多い土壌で育てた美味しく熟した苺は、大粒で強い甘みが特長。

みず菜
元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ（パクチー）
シャンサイ、シャンツァイ、香菜（中国語）、パクチー（タイ語）、コリアンダー（英語）…いろいろな名前で呼ばれていますが、どれも同じものを指しています。

エシャレット
ラッキョウの栽培法を変え、軟白部を伸長させたもの。ビタミンや鉄分を多く含んでいます。全国有数の生産地です。

春菊
独特の香りが特長で、行方産は株全体にボリューム感がある。栄養素が豊富で胃腸や高血圧に効果的。

おさびな
わさびに似た爽やかな辛さが魅力で、ビタミンAも豊富。サラダの他、天ぷらや味噌汁等によく合います。

サツマイモ
行方市は全国有数のサツマイモの産地。生産高、品質共に国内トップクラスです。
JAなめがた甘藷部会連絡会では、2017年に第46回日本農業賞大賞と第56回農林水産祭天皇杯を受賞しました。

直売所情報

❶行方市観光物産館 こいこい
行方市玉造甲1963-5（道の駅たまつくり）
TEL0299-36-2781

❷JAなめがた直売所 楽郷
行方市玉造甲1824-1
TEL0299-55-4441

❸なめがた産ちのやさい畑
行方市藤井98-8（なめがた地域医療センター）
TEL090-4373-5019

❹天王崎観光交流センター コテラス物産所
行方市麻生419-1（あそう温泉白帆の湯）
TEL0299-80-6622

❺農産物直売所 やさいの声
行方市麻生3292-39
TEL0299-72-0831

❻ファーマーズマルシェ
行方市宇崎1561（なめがたファーマーズヴィレッジ）
TEL0299-87-1130

アクセス

行方市 NAMEGATA

発行者
なめがた食彩マーケット会議
Namegata Food Valley
事務局　行方市経済部農林水産課6次産業推進室
茨城県行方市山田3282-10　TEL0291-35-3114

第2回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定！

パクチー & アボカドバターの サラダブルスケッタ & サンドウィッチ

食材の宝庫である行方市を多くの方に知っていただくため、なめがた食彩マーケット会議が中心となり、簡単で美味しいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。

今回は、行方市が全国屈指の生産量を誇る「パクチー（香菜）」をテーマ食材として、①主食部門 ②おかず部門 ③スイーツ部門の3部門で募集をしたところ、70点を超える応募があり、その中から採用レシピに選ばれた9レシピをご紹介致します。

主食部門	おかず部門	スイーツ部門
応募22点 → 3点採用	応募38点 → 3点採用	応募11点 → 3点採用

主催：行方市・なめがた食彩マーケット会議　　協力：中川学園調理技術専門学校
運営：株式会社フューチャーリンクネットワーク・なめがた日和編集部

主食部門

エントリー No.20

パクチー&アボカドバターの サラダブルスケッタ&サンドウィッチ

ニックネーム・グループ名：山口　悦子

【材料】
〈パクチー&アボカドバター〉
パクチー …… 10g（アボカドバター用）
パクチー彩り薬用 … 適量・数枚別に用意します
アボカド …… 2分の1個
にんにく …… 2かけ
オリーブオイル …… 大さじ1
塩 …… 少々
〈卵サラダ〉
卵 …… 2個
マヨネーズ …… 30ml
牛乳 …… 小さじ1
フランスパン …… 1cmぐらいの厚さを12切れ分
粒マスタード …… 大さじ1
海老 …… 2尾
ロースハム …… 1枚
生ハム …… 2枚
リーフレタス …… 2枚
紫キャベツの千切り …… 大さじ3
かいわれ大根 …… 直径2cm幅を1カット
ブロッコリースプラウト …… 直径2cm幅を1カット
ブラックオリーブ …… 1個
ミニトマト …… 3個
（具材はお好みの材料を挟んでください。）

【作り方】
①ブルスケッタの場合はフランスパンを1cmの厚さにカットします。サンドウィッチの場合は、下まで切り落とさず、1cm手前でナイフを止めてカットしています。
②〈パクチー&アボカドバター作り〉フードプロセッサーに角切りしたアボカド、刻んだパクチー、粗みじん切りにしたニンニク、オリーブオイル、塩を入れて、撹拌させます。（なめらかな状態になったら完成です。）
③鍋に湯を沸かし、海老の背わたを取り、殻をむいたら、半分にスライスします。沸騰したら火を止めて、海老を入れて1～2分ほど置くと加熱で海老が丸くなります。ザルにあげて粗熱を取りのぞきます。
④〈卵サラダ作り〉ゆで卵を作り、マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせます。
⑤ロースハム、生ハムは盛り付けやすい形にカットします。紫キャベツは千切りし、リーフレタスも盛り付けやすい形にカットします。ブラックオリーブはスライスし、かいわれ大根やブロッコリースプラウトも適度な大きさにカットします。
⑥ブルスケッタの場合はカットしたパンに、サンドウィッチの場合はパンの間にパクチー&アボカドバターを塗り、その上に粒マスタードを塗ったら、卵サラダを塗ります。③の海老や、⑤の具材を盛り付け、最後にパクチーの葉で彩ったら完成です。

エントリー No.5

パクチキンライス

ニックネーム・グループ名：MIKE

【材料】（2～3人分）
パクチー …… 40g
米 …… 1.5合
鶏もも肉皮なし …… 100g
ナンプラー …… 小さじ1/2
生姜 …… 約3g、スライス3枚分位
ナンプラー …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2
中華鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
塩 …… 小さじ1/4
胡椒 …… 少々
唐辛子 …… 1/4本
あさつきか小ねぎ …… 10g

【作り方】
①米を研いで、炊飯器に入れていつもの水加減より大さじ1杯分の水を減らして30分浸水させる。
②鶏もも肉を1cm位の角切りにして、小さじ1/2のナンプラーを絡めておく。
③生姜はスライス、パクチーは葉と軸を分けて葉はざく切り、根は良く洗い、軸と一緒にみじん切り。唐辛子は種を取る。浅葱は小口切りにする。
④浸水させた米にナンプラー、中華鶏がらスープ、塩、酒を加えてよく混ぜる。鶏肉、生姜、唐辛子は米の上に乗せるようにし、胡椒を振り、炊き込みモードで炊飯する。
⑤沸騰してきたところでふたを開け、パクチーの根と軸を入れる。
⑥炊き上がったら唐辛子と生姜を取り除き、パクチーの葉4/5を加えて全体をよく混ぜながらほぐして10分ほど蒸らす。
⑦盛り付けて残りのパクチーの葉と小ねぎを散らして出来上がり。

エントリー No.13

行方名物パクチー焼きそば

ニックネーム・グループ名：オリエンタルママ

【材料】
パクチー …… 40g（20gは刻む）
太麺の焼きそば …… 2袋 レンジ600Wで2分加熱
鶏モモ肉 …… 刻んだもの160g
根をカットしたもやし …… 100g
玉ねぎスライス …… 80g
椎茸スライス …… 2枚分
赤パプリカスライス …… 40g
レモン輪切り …… 2枚
〈鶏肉の調味料〉
塩・胡椒・ガーリックパウダー …… 各少々
ナンプラー …… 大さじ1
〈焼きそば調味料〉
酒 …… 大さじ2
ナンプラー …… 大さじ1前後（調整利用）
顆粒丸鶏だし …… 小さじ2前後
砂糖 …… 1つまみ
太白ごま油 …… 大さじ2
輪切り唐辛子 …… 少々

【作り方】
①下ごしらえ。〈鶏肉の調味料〉で下味をつけておく。
②フライパンを熱しごま油、輪切り唐辛子を入れ鶏肉を香ばしく焼く。
③次に玉ねぎ、赤パプリカを炒めて、温めた焼きそばを入れてから酒を入れてふんわりと炒める。
④〈焼きそばの調味料〉を入れてよく味を浸透させたら、もやしと刻んだパクチーも入れて軽く炒めたら盛り付ける。
⑤盛り付け後に残りのパクチーもトッピングする。頂く時にレモン汁をかけるとよいです。

おかず部門

エントリー No.21

水晶鶏パクチーみそソース

ニックネーム・グループ名：みそゆうき

【材料】
パクチー …… 20g
鶏むね肉（皮なし） …… 300g
片栗粉 …… 大さじ3
乾燥桜海老 …… 5g
日本酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
水 …… 大さじ2
みそ …… 大さじ1
盛付用パクチー …… 適宜

【作り方】
①鶏むね肉は表面の水分をキッチンペーパー等で良くふき取り、一口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
②鍋に湯を沸かし、①を一切れずつ入れ茹で上がったら、冷水にとり冷やし、水分を良く切る。
③パクチーは粗みじん切りにし、桜海老はビニール袋に入れ手で揉み砕く。
④耐熱容器に、日本酒・みりん・水を入れ、ラップをせずレンジで1分半程加熱し、アルコール分を飛ばす。
⑤④の粗熱があるうちにみそを入れ良く溶かしたら、③を加え、混ぜ合わせる。
⑥皿に②を盛り、⑤をかけ、盛付用のパクチーを添えて完成。

エントリー No.14

パクチーたっぷりハンバーグ＊ひよこ豆いり

ニックネーム・グループ名：apiapi

【材料】
パクチー …… 1～2束
豚ひき肉 …… 200g
ひよこ豆 …… 80g
たまねぎ …… 1/4個
パン粉 …… 10g
牛乳 …… 大さじ1
たまご …… 1個
塩 …… 小さじ1/4
ブラックペッパー …… 適量
〈飾り〉
レタス、きゅうり、トマトなどお好みで
〈ソース〉
バター …… 20g
ナンプラー、レモン汁 …… 少々

【作り方】
①下準備。たまねぎをみじん切りにし、ごま油で炒める。パン粉に牛乳をしとらせる。パクチーをみじん切りにする。
②豚ひき肉に塩、ブラックペッパーを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
③残りの材料（パクチー、ひよこ豆、たまねぎ、しとらせたパン粉、たまご）をすべて加え、よく混ぜる。
④丸く成形し、空気を抜き、中央を軽く凹ませ、フライパンにごま油をしき中火で片面を焼く。
⑤焼き色がついたら、ひっくり返し、蓋をして弱火で5～7分焼く。
⑥ハンバーグを皿に移し、肉汁の残っているフライパンに、バター、ナンプラー、レモン汁を入れてソースにし、ハンバーグにかける。

エントリー No.15

エスニックなスパイシーお肉炒め

ニックネーム・グループ名：まゆ

【材料】
パクチー …… お好みの量
ステーキ用牛肉 …… 250g
トマト（中～大サイズ） …… 1個
玉ネギ（中サイズ） …… 1個
おろしニンニク …… 1かけ分
カレー粉 …… 小さじ1
胡椒 …… 少々
粗びき黒胡椒 …… お好みの量
オリーブオイルやサラダ油 …… 少々
〈☆〉
醤油 …… 大さじ3
白ワイン又は料理酒 …… 大さじ2
タバスコ …… 大さじ1
塩 …… 少々

【作り方】
①お肉をサイコロ状に切りおろしニンニクとカレー粉と胡椒と一緒にジップロック等に入れて揉み込み30分程置く。
②パクチーは茎と葉で別けて刻み、トマトは櫛切り玉ネギは少し厚めの薄切りにする。
③〈☆〉の調味料を合わせておく。
④フライパンに油をひき温めておいてからお肉とパクチーの茎と玉ネギを強めの中火で2分～3分炒める。
⑤更にトマトとパクチーの葉3/4位（パクチーの葉は飾り用に少し取っておく）と合わせ調味料を投入し中火にして2分程炒める。
⑥皿に盛り飾り用のパクチーと粗びき黒胡椒をお好みの量ふりかけて完成。

スイーツ部門

エントリー No.4

爽やか♪パクチーのレモンチーズケーキ

ニックネーム・グループ名：atsu-cafe

【材料】（ガラス瓶2個分）
〈底〉
ビスケット …… 15g
無塩バター …… 8g
くるみ …… 6g
塩 …… 少々
レモンジャム …… 小さじ2
〈チーズケーキ〉
パクチー …… 1株（約6g）
クリームチーズ …… 50g
グラニュー糖 …… 10g
レモンジャム …… 大さじ1
生クリーム …… 40g
レモン果汁 …… 1g
キルシュ …… 1g
〈仕上げ〉
パクチー・レモンスライス・生クリーム …… 各適量

【作り方】
〈底〉
①ビスケットを厚手のビニル袋で細かくたたき、溶かしバター・塩・ローストし刻んだくるみを合わせたら瓶の底に入れる。
②レモンジャムを小さじ1ずつ乗せ冷蔵庫で冷やす。

〈チーズケーキ〉
①パクチーは仕上げ用に葉を少し取り分けたら残りは刻み、クリームチーズ・グラニュー糖とともにブレンダーにかける。
②レモンジャムと軽く泡だてた生クリームも加えヘラでしっかり合わす。レモン果汁・キルシュも加える。
③〈底〉の②の瓶に入れ冷蔵庫で一晩冷やす。〈仕上げ〉パクチーとレモンスライスと泡だてて砂糖少量を加えた生クリームで飾る。

エントリー No.1

パクチーんすこう

ニックネーム・グループ名：旅ゴリラ

【材料】
粗みじん切りパクチー …… 1株
薄力粉 …… 35g
粉糖 …… 15g
ラードまたはバターでも可 …… 15g

【作り方】
①ラードを常温若しくは少し温めて柔らかくしておきます。
②ボールに、ふるった薄力粉、粉糖、ラード、粗みじん切りパクチーを入れよく混ぜます。
③好きな形に成形しクッキングシートにのせます。
④180℃のオーブンで10分程度焼いてオーブンから出し、冷めたら完成です。

エントリー No.11

パクチーのムース～ジュレのせ～

ニックネーム・グループ名：ぽむたろ

【材料】
〈ムース〉
パクチー …… 10g
生クリーム …… 50g
牛乳 …… 80cc（15ccを別に分けておく）
砂糖 …… 25g
粉ゼラチン …… 3g
水 …… 15g
卵白（L） …… 1個分
〈ジュレ〉
パクチー …… 5g
水 …… 45cc（40ccと5ccに分けておく）
粉ゼラチン …… 1g
砂糖 …… 小さじ1/2
レモン汁 …… 10cc

【作り方】
〈ムース〉ゼラチンは15ccの水に振り入れてふやかしておく。パクチーは刻んでからすり鉢です。このとき15ccの牛乳を少しずつ加えながらする。
①鍋に牛乳と砂糖をいれて、砂糖をとかす。（沸騰させない）溶けたら火を止めてゼラチンを入れ溶かす。半分に分ける。
②生クリームは7分立てに、卵白は角が立つまで泡立てる。
③①の半量にすったパクチーを汁ごと加えて混ぜ、さらに生クリームの半量、メレンゲの半量を加えてそのつどゴムベラで混ぜる。器の半分まで流し入れる。氷水で冷やす。
④残りの①にも生クリームとメレンゲを同様に混ぜる。固まったパクチーのムースの上に、9分目まで流し入れて固まるまで冷やす。
〈ジュレ〉
①ゼラチンは5ccの水に振り入れてふやかしておく。
②鍋に40ccの水とレモン汁と砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。溶けたら火を止めてゼラチンを加えて溶かす。
③②に刻んだパクチーを入れ、冷やし固める。
④スプーンなどでくずし、ムースの上にのせる。

コンテストに応募のあったレシピについては、なめがた食彩マーケットWEBマガジン（ホームページ）にて公開しています。